Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

22

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 2 **FASCICULE 22**

CONGÉLATION 20
Congélation de la pâte à pain **585**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 20
Des desserts du monde entier **588**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des plats rapides au poulet **593**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un repas marocain pour 4 **598**

FRUITS ET LÉGUMES 21
L'aubergine **602**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 22
De la viande hachée à toutes les sauces ! **607**

MICRO-SECRETS
Des poppadums croustillants **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

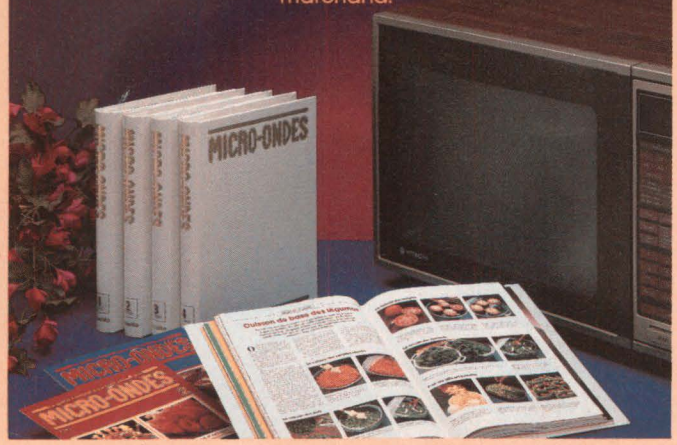
Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le poulet à l'indienne parfumé d'épices et nappé d'une sauce au yogourt. Servez ce plat exotique avec un choix d'accompagnements.

Les cassis et autres baies conservent tout leur éclat et leur saveur fraîche et sucrée lorsque cuits aux micro-ondes. Transformez-les en délicieux desserts.

Les côtelettes de porc se congèlent sans problème et se réchauffent aisément au four micro-ondes. Glacez-les à l'ananas ou accompagnez-les d'une sauce crémeuse aux champignons.

PLUS...

Des sauces, du gibier à plume et **des biscuits.**

Congélation de la pâte à pain

Congelez votre propre pâte à pain et vous aurez toujours du pain frais sous la main. Vous pourrez, grâce aux micro-ondes, obtenir en quelques minutes d'irrésistibles pains chauds.

Le mélange des ingrédients et le pétrissage sont les deux opérations les plus difficiles de la préparation de la pâte à pain.

En effectuant ce travail à l'avance et en congelant la pâte, vous n'aurez plus qu'à le façonner et à le faire cuire lorsque l'envie vous viendra d'en manger.

Congélation

C'est après le pétrissage qu'on doit congeler la pâte, avant que celle-ci ne commence à lever. Congelez-la en paquets de 2 lb/ 900 g, ce qui lui permet de décongeler aux micro-ondes sans commencer à cuire. Elle se conserve un maximum de 5 semaines au congélateur.

Façonnez grossièrement la pâte en forme de pain pour qu'elle décongèle aisément dans un moule, puis placez-la dans un sac en plastique huilé. Vous pouvez aussi la façonner en boule et la congeler dans un sac huilé assez grand pour la contenir lorsqu'elle aura doublé de volume. Vous pourrez alors la faire décongeler dans son sac, mais l'absence d'un contenant d'eau chaude (voir décongélation ci-dessous) risque de l'assécher.

Décongélation

Pour décongeler la pâte, développez-la et placez-la dans un moule à pain graissé assez grand pour lui permettre de lever. Placez le moule dans un contenant d'eau chaude: l'eau absorbera une partie des ondes et les fera dévier de la pâte. Vous pouvez aussi laisser la pâte dans le sac (voir Micro-trucs, p. 586).

Façonnage et temps de repos

Faites lever la pâte à MIN. Si votre four n'offre pas ce degré de puissance, laissez-la lever à la température de la pièce. Une fois levée, placez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez légèrement. Façonnez, puis laissez lever de nouveau avant la cuisson. L'utilisation de l'eau dans le four crée de la vapeur qui humidifie la pâte et l'aide à lever.

Petits pains aux graines de carvi, dorés sous le gril

Cuisson

Retirez le plat d'eau avant la cuisson. Placez le moule sur un plat renversé: ceci permet aux ondes d'atteindre la base du moule et donne une cuisson plus uniforme.

Utilisation de la levure sèche

S'il vous est difficile d'obtenir de la levure fraîche, utilisez de la levure sèche. Vous pouvez par exemple remplacer la levure fraîche dans la recette de la pâte à pain par 1 cuil. à soupe de levure sèche. Il est aussi possible d'employer un sachet de levure sèche à mélange rapide. Vous n'aurez qu'à la saupoudrer sur la farine et le sucre et à bien remuer avant d'ajouter le liquide.

Pâte à pain

21 min

Temps d'attente : 2 min

½ oz/15 g de levure fraîche
3 cuil. à soupe d'eau tiède
1 cuil. à café de sucre
⅜ de tasse/100 ml de lait tiède
1 oeuf
½ cuil. à café de sel
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
colorant alimentaire jaune (facultatif)
2 ½ tasses/300 g de farine tout usage

2 LB/900 G DE PÂTE

1 Jetez la levure fraîche en pluie sur l'eau tiède, ajoutez le sucre et laissez reposer de 15 à 30 min dans un endroit chaud jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Préparez la pâte comme indiqué aux étapes 2 à 7 du pain de base, pp. 310 et 311.

3 Façonnez la pâte en rectangle si vous la faites décongeler comme indiqué ci-dessous et placez-la dans un sac. Si vous prévoyez la décongeler dans le sac, (voir Micro-trucs), huilez-le légèrement. Scellez, étiquetez et congelez.

POUR SERVIR

Décongelez en suivant les étapes ci-dessous. Pour faire lever la pâte, placez-la dans un grand bol graissé puis dans un plat rempli d'eau chaude. Couvrez d'un papier ciré, enfournez 4 min à MIN. puis laissez reposer 15 min. Répétez jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pétrissez et laissez reposer 5 min. Faites cuire comme indiqué à la page 313, ou divisez en 2 et utilisez pour un pain tressé et une fournée de petits pains aux graines de carvi.

Micro-trucs

Pour décongeler la pâte dans le sac, ôtez l'attache et enfournez 4 min à DÉCONGÉLATION, en retournant après 2 min. Laissez reposer de 10 à 15 min.

Pain tressé

12 min

Temps d'attente : 5 min

½ recette de pâte à pain décongelée (voir étapes ci-dessous)
farine tout usage pour saupoudrer

1 PAIN

1 Tressez le pain, puis placez-le dans un moule à pain. Saupoudrez le dessus de farine. Placez le moule dans un plat rempli d'eau chaude et couvrez lâchement de papier ciré.

Comment tresser un pain

DUNS

Abaissez *la pâte en un rectangle de 4 x 12 po/30 x 10 cm. Divisez en trois sur la longueur mais sans couper complètement l'extrémité supérieure.*

Tressez *en partant de l'extrémité supérieure et en croisant les bandes extérieures par-dessus celle du centre. Terminez en pressant bien ensemble les extrémités.*

Décongélation de la pâte à pain

Versez *1 ¼ tasse d'eau bouillante dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Graissez généreusement un moule à pain assez large pour contenir la pâte levée. Développez la pâte et graissez-la.*

Placez *la pâte dans le moule à pain, puis dans le plat d'eau chaude. Couvrez de papier ciré et enfournez 2 min à MED. Tournez du quart à chaque min. Retournez la pâte.*

Enfournez *2 min de plus et tournez du quart à chaque min. Laissez reposer de 10 à 15 min: la pâte devrait être malléable. Sinon, enfournez par périodes de 1 min et vérifiez.*

2 Faites lever la pâte en enfournant 2 min à MIN. Laissez reposer 15 min, puis répétez jusqu'à ce que le pain ait doublé de volume.
3 Retirez le moule du plat d'eau et placez-le dans le four sur une assiette renversée.
4 Faites cuire 6 min à MED., puis 2 ou 3 min à MAX. Tournez le plat 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Vérifiez si le pain est cuit en le pressant du doigt: il devrait reprendre sa forme.
5 Laissez reposer 5 min puis laissez refroidir sur une grille. Utilisez le pain le jour même de sa cuisson, car il ne se conserve pas bien.

Pain tressé fraîchement cuit

Petits pains aux graines de carvi

9 min

Temps d'attente : 5 min

½ recette de pâte à pain décongelée (voir étapes, page précédente)
3 cuil. à café de graines de carvi
lait pour badigeonner

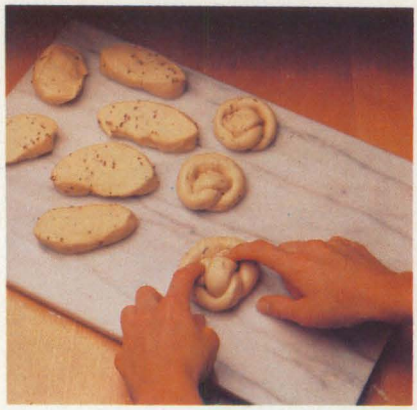
8 à 10 PETITS PAINS

1 Incorporez 2 cuil. à café de graines de carvi à la pâte. Façonnez de 8 à 10 pains noués (voir étapes à droite) et badigeonnez de lait. Parsemez du reste des graines. Placez en cercle sur un papier ciré puis sur la paroi inférieure du four avec un verre d'eau chaude.
2 Faites lever 2 min à MIN. Laissez reposer 15 min, puis répétez jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
3 Ôtez le verre d'eau du four et augmentez la puissance à MED.
4 Faites cuire 3 min, puis augmentez la puissance à MAX. durant 2 ou 3 min. Tournez le plat 2 fois durant la cuisson. Vérifiez la cuisson en pressant les pains du doigt: s'ils sont cuits, ils reprendront leur forme. Ôtez-les à mesure qu'ils sont prêts.
5 Laissez reposer 5 min, puis faites dorer sous le gril. Laissez refroidir sur une grille. Servez le jour même, car ces petits pains ne se conservent pas bien.

RAY DUNS

Petits pains noués

Divisez *la pâte en 8 ou 10 parts. Façonnez chacune en un rouleau de 14 po/ 35 cm. Torsadez chaque rouleau en croisant les extrémités et en tournant une fois.*



Ecartez *les extrémités, puis soulevez la boucle pour les encercler. Pressez bien ensemble la boucle et les extrémités pour sceller.*

Des desserts du monde entier

Terminez un repas avec éclat en servant un de ces merveilleux desserts traditionnels à saveur internationale. Les micro-ondes vous permettent de préparer ces chefs-d'oeuvre deux fois plus vite qu'avec une cuisinière.

Le choix de desserts des plus variés que nous vous proposons dans cette chronique vous prouvera une fois de plus les multiples usages et avantages de votre four à micro-ondes.

Les poudings et gâteaux cuits aux micro-ondes sont légers et frais, irrésistibles lorsqu'ils sortent du four. Le pouding anglais se déguste chaud, et on peut le faire réchauffer en portions si nécessaire, 30 secondes à MAX. Le gâteau au chocolat à l'américaine se conserve frais 1 ou 2 jours grâce à sa glace et aux amandes qui y sont incorporées. Le sabayon au citron s'affaisse après quelques minutes; servez-le donc sans attendre.

Mousse à l'orange de la Floride

DAVE KING

Mousse à l'orange de la Floride

2½ min

Temps d'attente : 5 min

Les micro-ondes sont la façon idéale de décongeler le concentré de jus d'orange, que vous désiriez l'employer pour un dessert ou simplement le boire.

¾ de tasse/175 ml de concentré de jus d'orange
3 oeufs, jaunes et blancs séparés
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe de liqueur d'orange (facultatif)
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de gélatine en poudre
3 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%

DÉCORATION

⅝ de tasse/150 ml de crème à 35 %
1 petite orange tranchée mince
2 cuil. à soupe de noix hachées

4 à 6 PERSONNES

1 Ôtez le couvercle ou l'attache en métal de la boîte de concentré de jus d'orange et faites chauffer 2 ou 3 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.
2 Placez les jaunes d'oeufs et le sucre dans un bol et fouettez jusqu'à ce que le tout soit épais et crémeux. Incorporez la moitié du concentré en fouettant (diluez et utilisez le reste comme jus).
3 Incorporez la liqueur et le jus de citron.
4 Saupoudrez la gélatine sur l'eau, dans un petit bol, et faites tremper jusqu'à consistance spongieuse. Faites chauffer 30 s à MAX., jusqu'à ce que le liquide soit clair et que la gélatine soit dissoute. Laissez refroidir légèrement.
5 Montez les blancs d'oeufs en neige légère. Fouettez la crème. Incorporez la gélatine au mélange à l'orange, puis ajoutez la crème et les blancs d'oeufs à l'aide d'une grande cuiller en métal.
6 Versez dans un plat de service et réfrigérez de 2 à 4 h.
7 Fouettez la crème et façonnez des rosettes tout autour de la mousse à l'aide d'une poche à douille. Décorez de tranches d'orange et de noix hachées.

Gâteau au chocolat à l'américaine

Gâteau au chocolat à l'américaine

10 min

Temps d'attente : 10 min

4 oz/100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g de sucre
2 oeufs battus
1 tasse/100g de farine à pâtisserie, tamisée
6 cuil. à soupe de cacao tamisé
2 cuil. à soupe d'amandes moulues
½ tasse/125 ml de lait
4 cuil. à soupe de sirop de maïs

GLACE

2 oz/50 g de chocolat nature
2 oz/50 g de beurre
6 cuil. à soupe de lait
2 ½ tasses/450 g de sucre glace, tamisé
1 cuil. à café d'extrait de vanille

8 à 10 PERSONNES

1 Foncez un moule à gâteau ou un plat à soufflé de 5 tasses/1,25 l d'une pellicule plastique ou recouvrez seulement le fond de papier ciré.
2 Battez le beurre en crème avec le sucre jusqu'à ce que bien léger. Ajoutez peu à peu les oeufs, en battant bien entre chaque addition.
3 Incorporez la farine, le cacao et les amandes moulues à l'aide d'une grande cuiller en métal. Ajoutez le lait et le sirop de maïs et remuez bien.
4 Versez l'appareil dans le moule et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant à chaque 1 ½ min. Une fois cuit, le gâteau sera encore un peu humide sur le dessus. Laissez-le reposer 10 min dans le moule (le dessus s'assèchera) et démoulez sur une grille. Ôtez le papier et laissez refroidir.
5 Préparez la glace : cassez le chocolat dans un bol, ajoutez le beurre et le lait et faites fondre 4 ou 5 min à MED., en remuant 1 fois.
6 Ajoutez le sucre glace et l'extrait de vanille puis remuez bien. Laissez refroidir 10 min, puis battez jusqu'à l'obtention d'une glace bien lisse.
7 Coupez le gâteau en deux et garnissez l'intérieur avec le quart de la glace, puis glacez le dessus et les côtés du gâteau avec le reste de la glace en y dessinant des volutes à l'aide d'une spatule.

Crème glacée au blé

6 min

Temps d'attente : aucun

2 oeufs
1 ⅜ tasse/450 ml de lait
¾ de tasse/175 g de sucre
1 cuil. à soupe de rhum brun
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35 %
2 blancs d'oeufs
4 oz/100 g de chapelure de blé entier grillée
biscuits croquants pour accompagner

4 à 6 PERSONNES

1 Versez les oeufs, le lait et le sucre dans un bol et remuez bien. Faites chauffer 6 min à MAX., en remuant à toutes les 3 min, jusqu'à consistance lisse et légèrement épaisse. Laissez refroidir.

2 Incorporez le rhum et la crème. Versez dans un contenant allant au congélateur et congelez jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme.

3 Retirez la crème glacée du congélateur et versez dans un bol. Fouettez pour briser les cristaux de glace.

4 Montez les blancs d'oeufs en neige puis incorporez à la crème glacée la chapelure à l'aide d'une grande cuiller. Versez de nouveau dans le contenant allant au congélateur et congelez 3 ou 4 h. Servez dans des verres refroidis avec des biscuits croquants.

Pouding à la russe

13 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pommes épluchées, le coeur enlevé et coupées en cubes
⅜ de tasse/100 ml de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre
le zeste râpé et le jus de 1 citron
4 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de sucre
1 oeuf battu
muscade râpée pour garnir

4 PERSONNES

1 Placez les pommes dans une grande assiette à tarte et ajoutez la cassonade, le beurre, le zeste et le jus de citron. Remuez. Couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Délayez la fécule de maïs dans le lait en l'ajoutant peu à peu et en remuant bien. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à épaississement.

3 Incorporez le sucre et l'oeuf. Versez cette crème sur les fruits en brassant et saupoudrez de muscade râpée.

4 Faites cuire 6 min à MIN., en tournant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

Salade de fruits des tropiques

RAY DUNS

Salade de fruits des tropiques

6 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ tasse/125 ml de cassonade
3 cuil. à soupe de jus de lime
½ cuil. à café d'épices mélangées moulues
1 petit ananas paré et coupé en cubes
2 papayes parées et coupées en tranches
1 mangue ou 1 goyave parée et coupée en tranches
2 bananes coupées en tranches
2 oz/50 g de figues séchées, épluchées et coupées en quatre
4 cuil. à soupe de rhum brun ou de liqueur à la noix de coco
3 cuil. à soupe de noix du Brésil grossièrement hachées
crème glacée ou crème sure pour accompagner

4 PERSONNES

1 Faites fondre à moitié le beurre, 1 min à MAX., dans un grand plat couvert.

2 Ajoutez la cassonade, le jus de lime et les épices et mélangez bien. Faites chauffer 2 min à MAX., à couvert, en remuant 1 fois.

3 Ajoutez l'ananas, les papayes, la mangue ou la goyave, les bananes et les figues. Remuez légèrement pour enrober. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les fruits aient un peu ramolli.

4 Ajoutez l'alcool et remuez.

5 Couvrez de nouveau et faites chauffer 1 min de plus à MAX.

6 Parsemez des noix du Brésil et servez tiède avec de la crème glacée ou de la crème sure.

Micro-trucs

On peut remplacer les fruits frais par des fruits tropicaux en boîte, bien égouttés. Comme ils sont moins fermes, réduisez le temps de cuisson de 30 à 60 s avant d'ajouter l'alcool.

Tarte aux pommes à la suédoise

18 min

Temps d'attente : aucun

5 cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de cannelle moulue
2 ⅝ tasses/350 g de farine
1 bonne pincée de sel
4 oz/100 g de beurre coupé en dés
4 oz/100 g de saindoux en dés
1 oeuf battu
3 cuil. à soupe de crème à 35 %
5 gouttes de colorant alimentaire jaune
1 boîte de 13 ½ oz/385 g de garniture pour tarte aux pommes
½ tasse/125 ml de crème à 35 %

8 PERSONNES

Préparation de la tarte aux pommes à la suédoise

Mélangez *le sucre et la cannelle. Tamisez la farine et le sel dans un bol. Incorporez les corps gras avec vos doigts ou au batteur, jusqu'à ce que le tout ressemble à de la fine chapelure.*

Mélangez *l'oeuf, la crème et le colorant. Incorporez à la farine et mélangez à la fourchette pour obtenir une pâte malléable. Pétrissez sur un plan de travail fariné.*

Divisez *la pâte en quatre parts. Abaissez chacune sur un plan de travail fariné ou un papier ciré et taillez en un cercle de 10 po/25 cm en utilisant une assiette renversée.*

Parsemez *chaque abaisse du quart de la cannelle et du sucre. À l'aide d'un emporte-pièce de 3 po/7,5 cm, découpez un cercle de pâte au centre de chaque abaisse. Coupez en deux et réservez pour la décoration.*

Enfournez *chaque couronne de 4 à 6 min à MAX., sur une double épaisseur de papier absorbant. Tournez à chaque min. Laissez refroidir. Faites cuire les petits cercles de pâte coupés en deux 2 ou 3 min à MAX., sur du papier absorbant, en les tournant 2 fois.*

Placez *une couronne sur une assiette. Couvrez du tiers des pommes. Répétez 2 fois et terminez avec la quatrième couronne. Réfrigérez 30 min. Garnissez de crème fouettée et des demi-cercles. La pâte cuite non garnie se conserve 1 ou 2 jours.*

DAVE KING

Sabayon au citron

3 min

Temps d'attente : aucun

1 oeuf
2 jaunes d'oeufs
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de Marsala, de xérès doux ou de vin blanc doux
le zeste râpé fin de 1 citron
doigts de dame ou langues-de-chat pour accompagner

4 PERSONNES

1 Versez l'oeuf et les jaunes d'oeufs dans un grand bol et fouettez jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à épaississement.
2 Versez l'alcool dans un pot. Ajoutez le zeste de citron et amenez au point d'ébullition, 1 ½ min à MAX.
3 Versez le liquide sur les oeufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épais. Faites chauffer 1 ½ min à MIN.
4 Fouettez 4 ou 5 min, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et très épais.
5 Versez le sabayon dans des coupes à dessert réchauffées et servez sans attendre avec les petits biscuits.

Pouding anglais

10 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

4 cuil. à soupe de raisins secs de Corinthe
4 cuil. à soupe de raisins secs
4 cuil. à soupe de raisins secs de Smyrne
2 cuil. à soupe de xérès doux
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de cannelle moulue
1 cuil. à café d'épices mélangées moulues
4 oz/100 g de graisse de boeuf râpée
½ tasse/100 g de chapelure de blé
1 oeuf battu
5 cuil. à soupe de lait
crème anglaise pour accompagner

4 à 6 PERSONNES

1 Mélangez les raisins secs avec le xérès et le jus d'orange dans un bol. Couvrez et faites chauffer 2 min à MAX. Laissez refroidir.
2 Tamisez la farine avec la cannelle et les épices mélangées. Incorporez le reste des ingrédients et battez bien.
3 Versez dans un bol légèrement graissé de 5 tasses/1,25 l et lissez le dessus. Couvrez d'une pellicule plastique plissée pour permettre l'expansion du pouding et faites cuire 8 min à MAX.
4 Laissez reposer de 5 à 10 min, puis démoulez sur un plat réchauffé. Servez avec de la crème anglaise.

Tarte aux abricots à la française

13 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 ½ lb/700 g d'abricots, coupés en deux et dénoyautés
2 jaunes d'oeufs
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé de 1 orange
5 cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à café de farine tout usage
1 ¾ tasse/300 ml de lait
1 blanc d'oeuf
1 fond de tarte cuit de 9 po/23 cm (voir p. 370)
2 cuil. à soupe d'amandes en flocons grillées

6 PERSONNES

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un bol. Faites dissoudre 2 min à MAX. puis ajoutez les abricots.
2 Couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les abricots soient juste cuits.
3 Retirez les abricots à l'aide d'une écumoire et laissez refroidir.
4 Faites épaissir le sirop 3 ou 4 min à MAX., puis laissez refroidir.
5 Fouettez les jaunes d'oeufs avec la moitié du sucre, jusqu'à épaississement. Ajoutez en fouettant le zeste d'orange, la fécule de maïs et la farine.
6 Versez le lait dans un pot et faites chauffer 2 min à MAX. Versez peu à peu le lait sur les oeufs, en remuant constamment. Faites chauffer de 2 à 2 ½ min de plus, en remuant 3 fois, jusqu'à consistance lisse et épaisse. Laissez refroidir.
7 Montez le blanc d'oeuf en neige ferme puis incorporez le reste du sucre en fouettant. Incorporez à la crème à l'aide d'une grande cuiller en métal.
8 Versez la crème dans le fond de tarte en en mettant un peu plus au centre. Disposez les abricots sur le dessus, côté plat en dessous.
9 Abricotez la tarte avec le sirop refroidi et parsemez des amandes. Réfrigérez légèrement. Cette tarte est meilleure servie le jour même.

Des plats rapides au poulet

Le poulet est l'aliment passe-partout par excellence. Économique, facile à préparer, il s'apprête d'innombrables façons. Les recettes proposées dans cette chronique tirent parti de la polyvalence du poulet pour vous offrir des plats rapides et variés.

Les plats au poulet cuisent facilement aux micro-ondes et s'adaptent aisément à tous vos goûts. Servez le poulet au brocoli sur rôties, par exemple, pour un souper léger; le poulet vinaigré aux deux légumes pour un repas plus élaboré; ou les blancs de volaille au gingembre pour une occasion spéciale.

Ce choix de recettes vous permet d'utiliser judicieusement vos restes ou les portions plus modestes comme les pilons.

Poulet vinaigré aux deux légumes

Poulet pané au parmesan

24½ min

Temps d'attente : 5 min

½ tasse/100 g de flocons de maïs finement écrasés
5 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil séché
1 petit gousse d'ail écrasée
sel
poivre
3 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf battu
6 morceaux de poulet (2 lb/900 g), la peau enlevée

6 PERSONNES

1 Mélangez les flocons de maïs dans un bol avec le fromage, le persil, l'ail et les assaisonnements.
2 Faites fondre le beurre dans un petit bol, de 25 à 45 s à MAX. Incorporez l'oeuf battu.
3 Trempez les morceaux de poulet dans ce mélange puis enrobez uniformément des flocons de maïs.
4 Disposez dans un grand plat, les os en dessous et les morceaux charnus en bordure. Couvrez de papier ciré et faites cuire 12 min à MAX.
5 Tournez et déplacez le poulet. Faites cuire à découvert 12 min de plus à MAX. Laissez reposer 5 min. Servez avec des pommes de terre en robe des champs.

Enchiladas au poulet

16 min

Temps d'attente : aucun

6 tacos

GARNITURE
10 oz/275 g de poulet cuit, coupé en petits cubes
8 oz/225 g de fromage cottage
2 oz/50 g d'olives vertes, dénoyautées et hachées
2 cuil. à café de persil séché
poivre
1 pincée de sel à l'ail

SAUCE
1 oignon haché
½ poivron vert haché
3 piments verts forts, épépinés et hachés
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates passées au tamis
1 cuil. à café de chili en poudre
1 pincée de sucre
1 pincée de sel

GRATIN
4 oz/100 g de cheddar râpé

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la garniture dans un bol. Divisez en 6 parts égales et garnissez-en les tacos. Placez dans un plat à gratin de 12 x 8 po/30 x 20 cm.
2 Préparez la sauce : mettez l'oignon, le poivron et les piments dans un bol. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce et versez sur les tacos.
3 Couvrez d'un papier absorbant et faites chauffer de 10 à 15 min à MAX. jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
4 Parsemez du fromage; réduisez la puissance à MED. et faites gratiner, à découvert, de 3 à 5 min.

Enchiladas au poulet pour 3 : utilisez la moitié de tous les ingrédients. Mélangez l'oignon, le poivron et les piments dans un bol; couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Faites chauffer les tacos garnis avec la sauce de 5 à 10 min à MAX. Parsemez du fromage, baissez la puissance à MED. et faites gratiner de 2 à 4 min.

Enchiladas au poulet

Poulet vinaigré aux deux légumes

30 min

Temps d'attente : 5 min

Note minceur : réduisez les calories en ôtant la peau du poulet.

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 sachet de ¾ oz/22 g de vinaigrette française déshydratée
1 boîte de 14 oz/425 g de bouillon de poulet
4 carottes émincées
4 morceaux de poulet (de 2 à 3 lb/900 g à 1,4 kg)
1 tasse/225 g de pois surgelés

4 PERSONNES

1 Dans une casserole, délayez la farine et la vinaigrette dans le bouillon. Ajoutez les carottes et placez le poulet sur le dessus.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 20 à 25 min à MAX.
3 Ôtez le poulet de la casserole et ajoutez les pois. Disposez de nouveau le poulet, couvrez et faites cuire 10 min à MAX. Laissez reposer 5 min, à couvert.

Blancs de volaille au gingembre

28 min

Temps d'attente : 2 min

4 poitrines de poulet désossées et la peau enlevée
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de champignons
8 oz/225 g de champignons tranchés
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
4 cuil. à soupe de xérès sec
1 cuil. à soupe de racine de gingembre hachée
2 cuil. à soupe de persil frais haché
riz cuit pour accompagner
paprika pour garnir

4 PERSONNES

Micro-Trucs

Ce plat est cuit à MED. car une cuisson trop rapide pourrait faire cailler la crème sure.

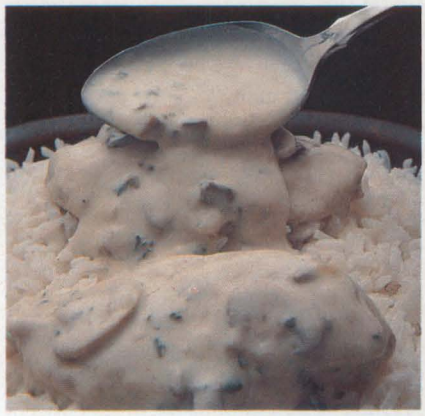
Conseils du chef

Pour donner plus de saveur et une plus belle apparence à ce mets, ôtez la peau des poitrines avant la cuisson.

Préparation des blancs de volaille au gingembre

Déposez *les poitrines de poulet en diagonale dans un plat carré de 8 po/20 cm. Mélangez le reste des ingrédients à l'exception du riz et du paprika. Versez sur le poulet.*

Couvrez *d'une pellicule plastique. Faites cuire 15 min à MED. Retournez les morceaux, couvrez de nouveau et faites cuire 13 min à MED. Laissez reposer 2 min.*



Disposez *les blancs de volaille sur un lit de riz bien chaud dans une assiette de service. Remuez la sauce et versez-en un peu sur la volaille. Saupoudrez de paprika. Servez le reste de la sauce séparément.*

Poulet au brocoli sur rôties

18 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de brocoli surgelé
3 cuil. à soupe d'eau
1 oignon haché
4 cuil. à soupe de beurre
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de moutarde préparée
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 oz/50 g d'emmenthal râpé
8 oz/225 g de poulet cuit, haché
4 tranches de pain rôties

4 PERSONNES

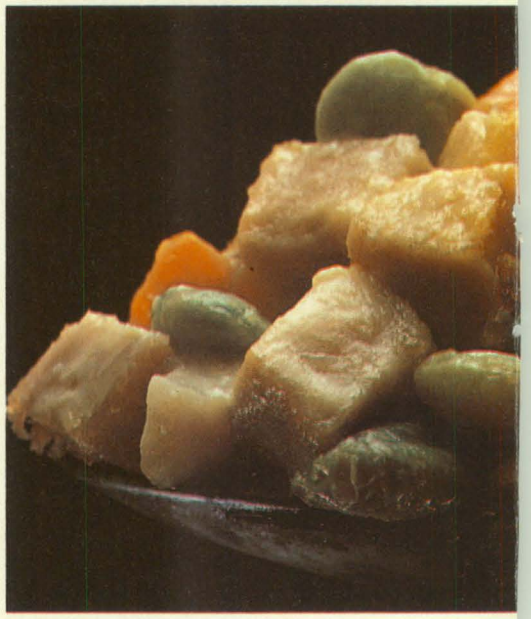
1 Placez le brocoli dans un bol, ajoutez l'eau et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Égouttez et hachez grossièrement.
2 Placez l'oignon et 2 cuil. à soupe de beurre dans un bol. Couvrez d'une pellicule plastique et faites blondir 4 min à MAX.
3 Incorporez la farine, la moutarde et les assaisonnements, puis ajoutez peu à peu le lait. Faites épaissir de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le fromage et le poulet.
4 Coupez les croûtes des rôties et émiettez-les dans un bol. Ajoutez le reste du beurre, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque min.
5 Placez les rôties sur une assiette et couvrez-les d'une couche de brocoli, puis de sauce au poulet; parsemez de la chapelure au beurre. Faites chauffer de 5 à 8 min à MED. Servez sans attendre.

Conseils du chef

Remplacez le brocoli par du choufleur si désiré. On peut aussi remplacer le poulet par de la dinde ou l'emmenthal par du cheddar pour un repas plus économique. Servez aussitôt prêt, car ce plat ne se réchauffe pas bien.

Poulet au brocoli sur rôties

Poulet au brocoli pour 1 personne : utilisez 2 oz/50 g de brocoli surgelé, 1 ½ cuil. à soupe d'eau, 1 cuil. à soupe d'oignon haché, 2 cuil. à soupe de beurre, 2 cuil. à café de farine tout usage, ¼ de cuil. à café de moutarde préparée, sel et poivre, 6 cuil. à soupe de lait, 2 cuil. à soupe de fromage râpé, 2 oz/50 g de poulet et 1 rôtie. Préparez comme indiqué mais faites cuire le brocoli 2 ou 3 min à MAX., l'oignon et le beurre de 1 ½ à 2 ½ min, la sauce 1 à 1 ½ min et le beurre et la chapelure de 30 s à 1 ½ min. Baissez la puissance à MED. et faites chauffer le tout 2 ou 3 min.



Ragoût de poulet au romarin

30 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
1 branche de céleri hachée
½ poivron vert, épépiné et haché
4 morceaux de poulet (de 2 à 3 lb/900 g à 1,4 kg)
6 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
1 pincée de romarin séché
1 cube de bouillon de poulet émietté

4 PERSONNES

1 Placez le beurre et les légumes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Enrobez les morceaux de poulet de farine. Ajoutez le poulet à la casserole et saupoudrez du reste de la farine. Incorporez peu à peu l'eau, puis ajoutez le persil, les assaisonnements, le romarin et le cube de bouillon.

3 Couvrez et faites cuire 25 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Déplacez le poulet à mi-cuisson. Dégraissez la casserole avant de servir si nécessaire. Servez chaud avec du pain de blé entier.

Ragoût de poulet au romarin

Poulet aux châtaignes d'eau

18 min

Temps d'attente : aucun

10 oz/275 g de macédoine surgelée
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
4 cuil. à soupe de mayonnaise
½ boîte de 8 oz/225 g de châtaignes d'eau
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 pincée de cari en poudre
10 oz/275 g de poulet cuit
4 oz/100 g de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de chapelure assaisonnée

4 à 6 PERSONNES

1 Percez le sac de légumes surgelés et placez-le dans un bol. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. puis égouttez bien.

2 Mélangez la crème de poulet dans un bol avec la mayonnaise, les châtaignes d'eau, le jus de citron, la moutarde et le cari. Coupez le poulet en cubes.

3 Dans une casserole de 6 ½ tasses/1,5 l, disposez en couches la moitié des légumes, du poulet, de la crème et du fromage. Répétez et terminez avec le fromage.

4 Faites chauffer 5 min à MAX., à découvert; baissez la puissance à MED. et faites cuire de 10 à 15 min, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Tournez le plat d'un quart de tour à mi-cuisson. Parsemez de chapelure; servez chaud.

Poulet aux châtaignes d'eau pour 2 : diminuez la quantité de tous les ingrédients de moitié et préparez comme ci-dessus. Disposez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et faites cuire, à découvert, 5 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et laissez la cuisson se poursuivre de 5 à 10 min. Tournez le plat 1 fois d'un quart de tour.

Poulet aux châtaignes d'eau

Un repas marocain pour 4

Dépaysez vos amis avec un repas typiquement marocain, ou préparez-le en souvenir d'un merveilleux voyage... Les micro-ondes vous faciliteront la tâche et vous permettront de savourer ce repas en même temps que vos invités !

La cuisine marocaine se distingue par une utilisation généreuse d'épices et d'herbes. C'est ce qui en fait une cuisine parfaite pour la cuisson aux micro-ondes, les épices donnant aux aliments une couleur appétissante et rehaussant la saveur des plats durant le temps d'attente.

Les crevettes, bien épicées et marinées, commenceront le repas avec bonheur. Pour une entrée moins coûteuse, servez une trempette à l'aubergine (voir p. 605) avec du pain pita chaud.

Le couscous est un mets classique de la cuisine nord-africaine. On le sert traditionnellement avec des plats de viande et de légumes, comme le riz en Extrême-Orient ou les pommes de terre en Occident. Normalement, on doit d'abord faire tremper le couscous dans de l'eau, puis le faire partiellement bouillir, et finalement le faire cuire à la vapeur environ 1h30. La variété précuite maintenant disponible dans le commerce permet de réduire le temps de trempage avant la cuisson aux micro-ondes. Modifiez la saveur du couscous en variant le bouillon de cuisson.

Les amandes sont une caractéristique de la cuisine marocaine. Elles accompagnent ici un dessert aux poires, et peuvent aussi remplacer les pignes dans la salade.

Servez ce dessert avec du yogourt nature, à la marocaine, ou avec de la crème.

DAVE KING

Compte à rebours

Durant la matinée
Préparez et faites cuire les poires aux amandes. Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

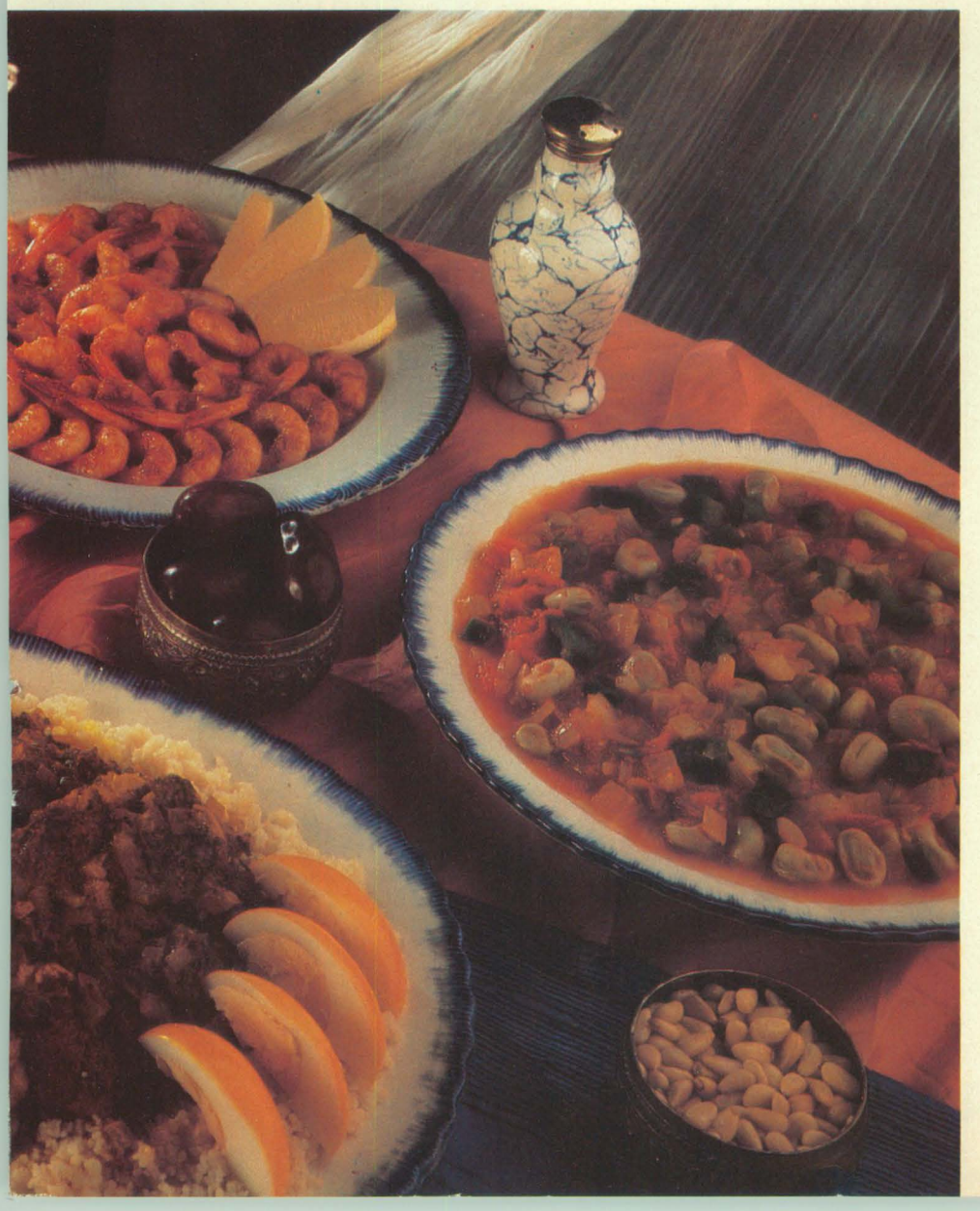
2 h avant le repas
Préparez la salade et réfrigérez. Préparez et faites cuire le chakchouka. Gardez couvert. Faites mariner les crevettes à moitié décortiquées, en les tournant à toutes les 15 min pour leur permettre d'absorber un maximum de saveur.

1 h avant le repas
Faites cuire le tajine d'agneau pendant le trempage du couscous, puis laissez-le reposer 5 min.

Faites chauffer le couscous et laissez reposer à couvert.

Juste avant de servir
Faites chauffer les crevettes en suivant la recette et servez. Faites chauffer le tajine 8 min à MED., sans les oeufs.

Faites chauffer le chakchouka 5 min à MAX. pendant que vous débarrassez la table du premier service. Vous n'aurez probablement pas besoin de réchauffer le couscous, car il reste chaud longtemps. Servez tous les mets d'accompagnement en même temps que le plat principal.



MENU

Crevettes d'Arabie
crevettes épicées et marinées
Tajine d'agneau
casserole épicée traditionnelle
Couscous
cuit à la marocaine
Chakchouka
casserole de légumes bien relevée
Salade de dattes et d'oranges
tout à fait rafraîchissante
Poires aux amandes
poires en sirop garnies d'amandes

4 PERSONNES

Crevettes d'Arabie

2 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de cumin moulu
½ cuil. à café de gingembre moulu
1 bonne pincée de piment de Cayenne
3 cuil. à soupe de feuilles de coriandre ou de persil hachées
1 lb/450 g de crevettes cuites, non décortiquées
quartiers de citron pour accompagner

4 PERSONNES

1 Mélangez l'huile avec l'ail, le paprika, le cumin, le gingembre, le piment de Cayenne et les feuilles de coriandre ou de persil.
2 Ôtez la tête et la carapace des crevettes (voir Préparation des crevettes, p. 600).
3 Faites mariner les crevettes 1 h dans l'huile épicée, en les retournant à toutes les 15 min. Égouttez-les et disposez-les sur un plat de service.
4 Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., à découvert. Servez chaud, avec des quartiers de citron.

Micro-trucs

Surveillez bien les crevettes — si vous les faites chauffer trop longtemps, elles risquent de durcir et de cuire davantage.

Surveillez aussi le chakchouka, car les gourganes, réchauffées quelques secondes de trop, durciront elles aussi.

Préparation des crevettes

Ôtez d'abord la tête des crevettes. En partant de l'extrémité supérieure, ôtez les pattes, puis décortiquez en laissant la queue.

Micro-trucs

Le couscous restera chaud une quinzaine de minutes s'il est couvert avant d'être mis de côté. S'il doit attendre plus longtemps, faites-le réchauffer 2 ou 3 min à MED.

Tajine d'agneau

20 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
½ cuil. à café de cannelle moulue
2 cuil. à café de curcuma
2 oignons hachés fin
3 cuil. à soupe de persil haché fin
4 grosses côtelettes d'agneau (de 1 ½ à 2 lb/700 à 900 g)
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon d'agneau
4 oeufs durs, écalés
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude

4 PERSONNES

1 Mélangez l'huile avec le sel, le poivre, la cannelle, la moitié du curcuma, les oignons et le persil dans un grand bol peu profond.
2 Asséchez les côtelettes, ajoutez-les au plat et retournez-les pour bien les enrober. Laissez reposer 15 min.
3 Ajoutez le bouillon. Faites cuire 20 min à MED./MAX., à découvert, en tournant 1 fois. Laissez reposer 5 min.
4 Entre-temps, préparez les oeufs : mélangez le reste du curcuma avec l'eau, trempez-y les oeufs et laissez colorer 3 min. Coupez en quartiers et garnissez-en le tajine.

Couscous

15 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de couscous précuit

Couscous

1 tasse/250 ml d'eau tiède
2 oz/50 g de beurre
⅛ de tasse/200 ml de bouillon
sel

4 PERSONNES

1 Placez le couscous dans un bol et versez l'eau tiède. Laissez tremper 10 min, en remuant 1 ou 2 fois.
2 Lorsque le liquide est absorbé, ajoutez le beurre et le bouillon.
3 Couvrez et faites cuire 15 min à MED., en remuant à toutes les 3 ou 4 min pour séparer les grains. Servez chaud avec le tajine.

Conseils du chef

Choisissez des côtelettes épaisses pour ne pas qu'elles se recroquevillent durant la cuisson. Pour éliminer ce problème, incisez le gras et la peau autour des côtelettes.

Chakchouka

15 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 poivron vert épépiné et haché
4 oz/100 g de gourganes (ou grosses fèves) surgelées
1 lb/450 g de tomates, la peau enlevée et grossièrement hachées
sel et poivre
2 cuil. à café de paprika
1 bonne pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Placez l'huile, l'oignon, l'ail et le poivron vert dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle et faites cuire 5 min à MAX.
3 Incorporez les gourganes, les tomates, le sel, le poivre, le paprika et le piment de Cayenne.
4 Couvrez et faites chauffer 10 min à MAX., en remuant 1 fois puis à la fin de la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Conseils du chef

On peut rehausser le plat de légumes et le transformer en plat principal en y ajoutant des saucisses épicées ou des oeufs.

Salade de dattes et d'oranges

4 oranges
6 à 8 dattes fraîches, dénoyautées et hachées
2 cuil. à soupe de pignes
le jus de 1 citron
½ cuil. à café de sucre glace

4 PERSONNES

1 Épluchez les oranges en ôtant toute la peau blanche. Coupez en tranches.
2 Placez les dattes, les pignes et les tranches d'orange dans un bol.
3 Mélangez le jus de citron avec juste assez de sucre glace pour neutraliser l'amertume de l'agrume, mais sans sucrer le jus.
4 Versez le jus de citron sur la salade. Réfrigérez avant de servir.

Poires aux amandes

17 min

Temps d'attente : aucun

le jus de 1 citron
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 tasse/225 g de cassonade
½ cuil. à café d'essence d'amande
4 poires à couteau
3 cuil. à soupe d'amandes en flocons grillées
yogourt nature pour accompagner

4 PERSONNES

1 Préparez le sirop : mélangez le jus de citron, l'eau et la cassonade dans un bol et faites chauffer de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que le mélange soit épais et sirupeux. Ouvrez la porte du four si le sirop commence à brunir, puis poursuivez la cuisson au bout de 1 min.
2 Incorporez l'essence d'amande au sirop.
3 Épluchez les poires, coupez-les en quartiers et ôtez-en le coeur. Disposez-les côte à côte dans un plat peu profond.
4 Ajoutez le sirop puis faites cuire à découvert de 5 à 15 min à MED./MAX., selon le degré de maturité et la grosseur des poires. Laissez refroidir et réfrigérez.
5 Servez les poires, garnies d'amandes, avec du yogourt nature.

Poires aux amandes

DAVE KING

L'aubergine

Chaude ou froide, nature ou farcie, en entrée ou comme plat principal, l'aubergine se sert de mille et une façons. De plus, sa cuisson aux micro-ondes est un jeu d'enfant !

L'aubergine s'accommode fort bien aux micro-ondes, un peu comme les pommes de terre. Une aubergine entière cuit en 10 min seulement. De plus, la chair ne devient pas terne, d'un brun grisâtre comme dans la méthode usuelle de cuisson, mais reste d'un beau vert pâle, appétissant à souhait.

Les aubergines sont disponibles à longueur d'année. Elles sont cueillies jeunes, alors qu'elles sont fermes. Lorsque vous les achetez, choisissez les aubergines petites et bien fermes, lourdes pour leur volume. La queue doit être lisse et bien verte, et la peau exempte de taches brunes. Évitez les aubergines de couleur terne, à la peau ridée ou marquée, ou dont la chair est légèrement molle.

Réfrigérez les aubergines, non en-

RAY DUNS

veloppées, dans le tiroir à légumes, et utilisez-les aussitôt que possible, car elles ramollissent et deviennent amères avec le temps. Laissez-les prendre la température de la pièce avant de les faire cuire.

Comme les micro-ondes réduisent de beaucoup le temps de cuisson, vous préparerez les plats d'aubergine proposés ici en un clin d'oeil.

Préparez une purée d'aubergines, par exemple, que vous servirez en trempette (p. 605). Tranchez le légume pour préparer les aubergines au parmesan (p. 605) ou encore le gratin d'aubergines au fromage cottage (p. 606).

Moussaka

32¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g d'aubergines
¼ de tasse/50 ml d'eau bouillante
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 gros oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
12 oz/350 g d'agneau cuit froid, haché fin
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates
2 cuil. à café de pâte de tomates
sel et poivre

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 oeuf battu
sel et poivre
2 oz/50 g de chapelure (facultatif)

5 ou 6 PERSONNES

1 Coupez les aubergines en tranches de ¼ de po/6 mm et placez-les dans un grand bol avec l'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Remuez 2 fois durant la cuisson. Laissez reposer 5 min, puis égouttez.

2 Placez le corps gras et l'oignon dans un grand bol, couvrez et faites blondir l'oignon 2 ou 3 min à MAX.

Moussaka

3 Ajoutez l'ail, l'agneau, la farine, les tomates et leur jus, la pâte de tomates et les assaisonnements. Remuez bien, couvrez et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Recouvrez le fond et les côtés d'un plat rectangulaire de 6 ½ tasses/1,5 l des tranches d'aubergine. Versez le mélange à la viande, en alternant avec le reste des tranches d'aubergine s'il y a lieu.

5 Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans un bol, à couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine, puis ajoutez peu à peu le lait. Faites chauffer de 4 à 6 min, jusqu'à épaississement, en fouettant à chaque min. Ajoutez les trois quarts du fromage et remuez pour faire fondre. Incorporez l'oeuf battu; salez et poivrez.

6 Versez la sauce sur la viande. Faites cuire de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce soit bien incorporée au plat. Tournez le plat à toutes les 4 min.

7 Pour dorer, parsemez du reste du fromage et faites dorer sous le gril, ou encore parsemez de chapelure. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Aubergines farcies

13 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

2 aubergines de 8 oz/225 g chacune
4 oz/100 g de champignons tranchés
½ poivron vert, épépiné et tranché fin
1 oignon haché fin
1 tranche de pain coupée en dés
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre
1 boîte de 7 oz/198 g de thon, égoutté
2 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de tasse/50 g de concombre haché fin
1 oz/25 g de mozzarella ou d'édam râpé
paprika pour saupoudrer

2 à 4 PERSONNES

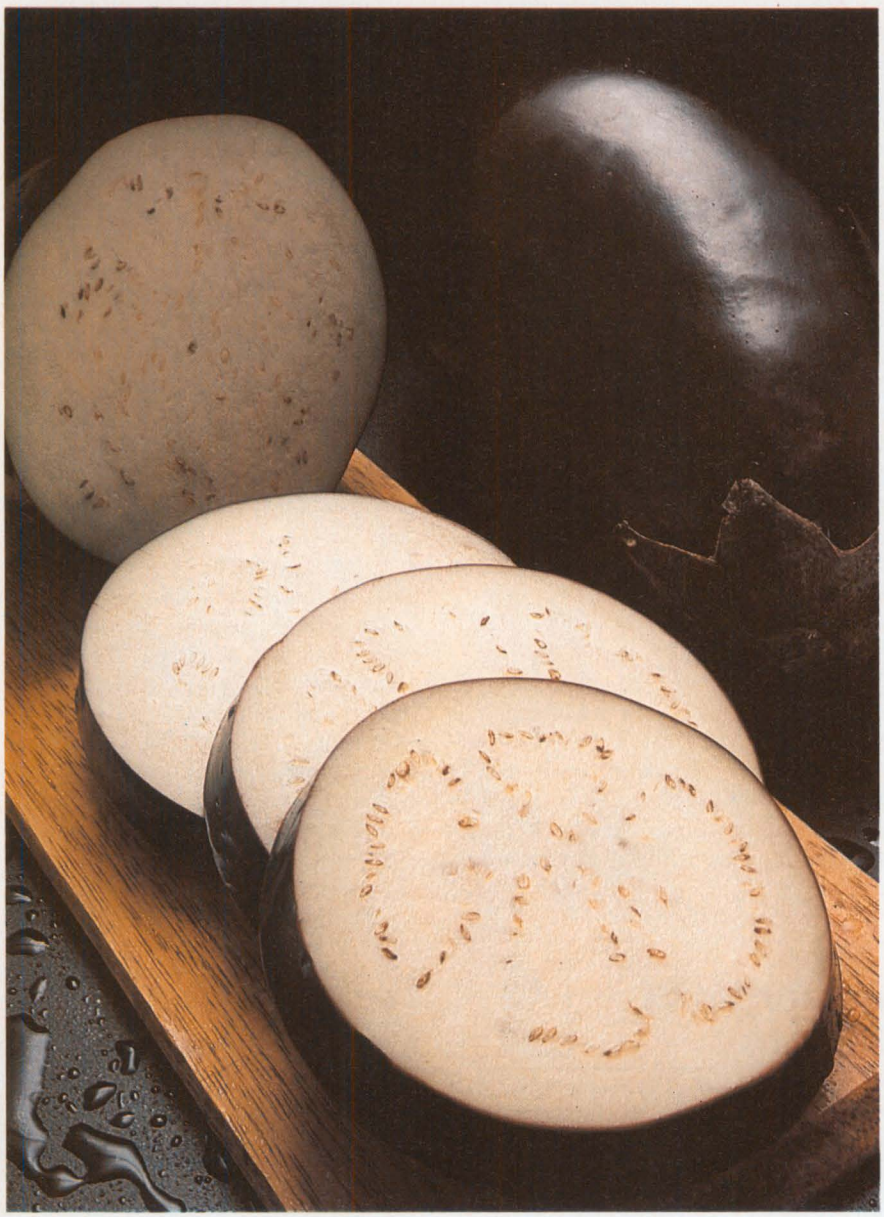
1 Coupez les aubergines en deux sur la longueur. Evidez délicatement les coquilles en laissant une épaisseur de ¼ de po/6 mm. Hachez grossièrement la chair. Tournez les coquilles à l'envers pour les faire égoutter, en les arrosant avant de jus de citron pour empêcher la chair de brunir. Réservez.

2 Placez la chair dans un grand bol avec les légumes, le pain, l'huile, l'ail, le thym et les assaisonnements. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant 1 ou 2 fois.

3 Défaites le thon en flocons et incorporez aux légumes avec le jus de citron et le concombre. Vérifiez l'assaisonnement, puis versez dans les coquilles.

4 Disposez les aubergines farcies dans un plat peu profond, couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire 5 à 6 min de plus à MAX. Déplacez les aubergines, parsemez de fromage et saupoudrez de paprika. Faites chauffer, à découvert, de 1 à 3 min, jusqu'à ce que ce soit très chaud. Laissez reposer 3 ou 4 min. Servez 1 ou 2 moitiés d'aubergine par personne selon que vous servez les aubergines en entrée ou comme plat principal.

Aubergines farcies



Aubergines en casserole

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché fin
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de sucre
2 cuil. à café de pâte de tomates
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
½ cuil. à café de paprika
2 aubergines de 8 oz/225 g chacune
4 oz/100 g de champignons tranchés
3 ou 4 tomates tranchées
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Mélangez l'oignon et l'huile dans un bol. Couvrez et faites frire de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez ail, sucre, pâte de tomates, vinaigre, eau, assaisonnements et paprika.

2 Coupez les aubergines en deux sur la longueur, puis en tranches de ½ po/12 mm. Disposez en couches, d'abord les aubergines, puis les champignons et les tomates dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Ajoutez le mélange à l'oignon.

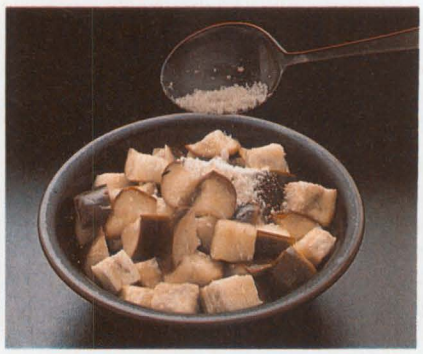
3 Couvrez la casserole d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX. Remuez, puis laissez la cuisson se poursuivre de 4 à 8 min de plus, en remuant 1 fois.

4 Laissez reposer 5 min à couvert, puis nappez de yogourt.

Cuisson des cubes d'aubergine

Lavez *une aubergine de 1 lb/450 g juste avant la cuisson car la chair brunit à l'air. Ôtez la queue puis coupez l'aubergine avec la peau en cubes de ¾ de po/2 cm.*

Placez *les cubes dans un plat avec 2 cuil. à soupe de beurre. Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Remuez à toutes les 3 min. Laissez reposer 4 min.*



Assaisonnez *de sel et de poivre et ajoutez, au goût : parmesan râpé, ciboulette, herbes hachées, ail écrasé, ou encore arrosez d'un peu d'huile d'olive.*

Trempette à l'aubergine

4 min

Temps d'attente : 4 min

Ce plat se sert comme amuse-gueule ou au goûter avec des coquetels ou encore en entrée. Accompagnez-le de croustilles nature ou au maïs, de craquelins ou de crudités.

2 aubergines de 8 oz/225 g chacune
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil haché
1 ou 2 gousses d'ail écrasées
sel et poivre
½ oignon râpé (facultatif)
2 ou 3 cuil. à soupe de jus de citron

POUR SERVIR
1 cuil. à café de persil haché
olives noires

2 à 4 PERSONNES

1 Lavez, asséchez et faites cuire les aubergines comme indiqué à droite.
2 Évidez les aubergines à l'aide d'une cuiller et réduisez la chair en purée avec une fourchette. Incorporez peu à peu le reste de l'huile puis ajoutez le persil, l'ail, le sel, le poivre, l'oignon et le jus de citron. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
3 Transvidez la trempette dans des plats individuels ou dans un grand bol. Parsemez du persil haché et garnissez d'olives noires si désiré.

VARIANTE
Trempette à l'orientale : ajoutez 2 cuil. à soupe de yogourt nature, 1 cuil. à café de cumin moulu et 1 piment vert fort épépiné et haché à la trempette.

Conseils du chef

Les aubergines vieillies sont plus amères. Pour diminuer l'amertume, placez le légume haché dans une passoire, saupoudrez de 2 ou 3 cuil. à café de sel, ajoutez un poids et laissez dégorger de 20 à 30 min. Rincez à l'eau froide et asséchez.

Cuisson des aubergines entières

RAY DUNS

Rincez *et asséchez 2 aubergines de 8 oz/225 g chacune. Ôtez la queue. Badigeonnez la surface d'huile puis piquez la chair avec une fourchette.*

Placez *sur un papier absorbant et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies, en tournant 1 fois. Laissez reposer 4 min.*

Aubergines au parmesan

20 min

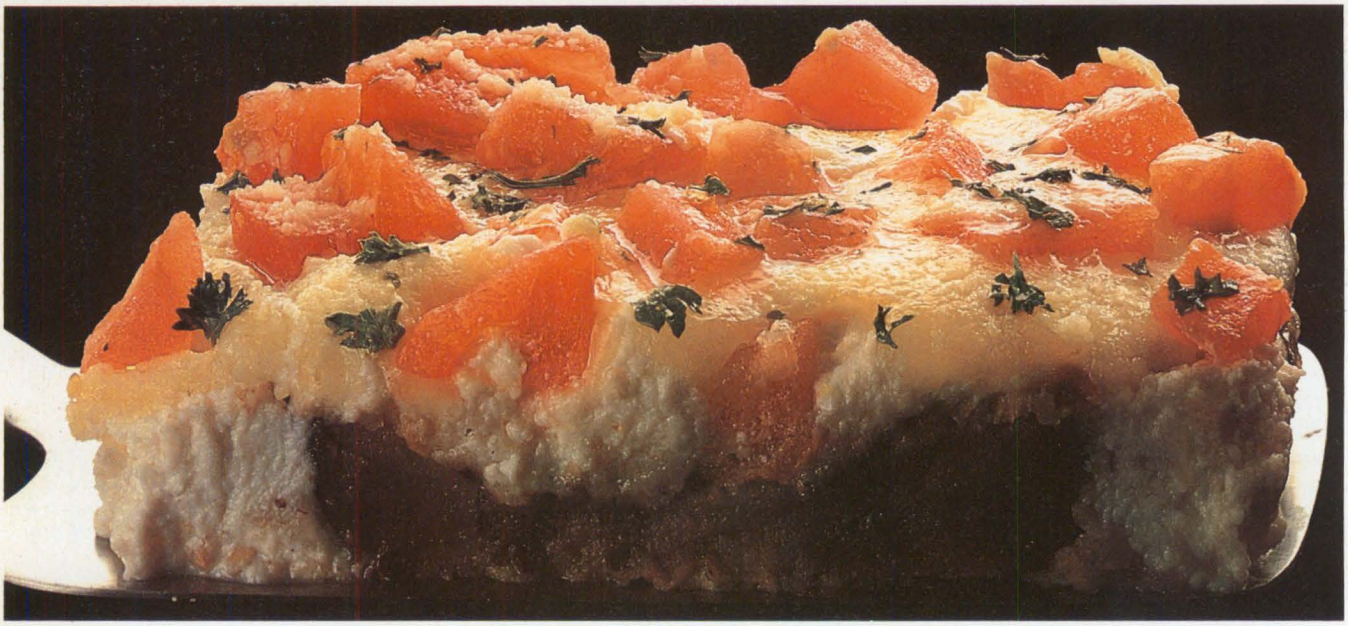
Temps d'attente : aucun

1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de pâte de tomates
1 cuil. à café de cassonade
½ cuil. à café d'origan séché
sel et poivre
1 boîte de 15 oz/400 g de tomates
1 lb/450 d'aubergines
1 oeuf battu avec 1 cuil. à soupe de lait
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
3 oz/75 g de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Placez l'oignon et le beurre dans une casserole, couvrez et faites blondir 2 ou 3 min à MAX. Incorporez la farine, la pâte de tomates, la cassonade et les assaisonnements, puis ajoutez les tomates écrasées avec leur jus.
2 Couvrez et faites chauffer 3 min à MAX. Remuez, puis faites chauffer 2 ou 3 min de plus, en remuant 1 fois ou 2, jusqu'à épaississement.
3 Entre-temps, coupez les aubergines en tranches de ¾ de po/2 cm. Trempez les tranches dans l'oeuf battu, puis enrober de chapelure.
4 Placez les tranches en une couche, ou en les faisant se chevaucher légèrement, dans un plat peu profond. Couvrez lâchement de papier ciré et faites cuire de 11 à 15 min à MAX., en tournant le plat à toutes les 5 min.
5 Parsemez de cheddar râpé puis nappez de sauce tomate. Saupoudrez de parmesan et faites fondre de 2 à 4 min à MAX. Servez très chaud.

Aubergines au parmesan



Gratin d'aubergines au fromage cottage

Aubergines panées

16¼ min

Temps d'attente : aucun

2 aubergines de 8 oz/225 g chacune
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
3 cuil. à soupe de germe de blé ou de son
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oeuf battu

14 À 16 TRANCHES

1 Épluchez les aubergines et coupez-les en tranches de ½ po/12 mm.
2 Mélangez la chapelure avec le germe de blé et les assaisonnements. Faites fondre le beurre dans un bol de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez l'oeuf. Trempez les tranches d'aubergine dans ce mélange, puis enrobez de chapelure.
3 Placez la moitié des tranches en une couche, en bordure d'un grand plat. Faites cuire à découvert de 8 à 11 min à MAX., jusqu'à tendreté. Tournez le plat 2 fois durant la cuisson. Laissez refroidir sur une grille. Répétez avec le reste des tranches.
4 Disposez les tranches cuites, en une couche, sur une plaque foncée de papier ciré. Congelez puis placez dans un contenant rigide et conservez jusqu'à 2 mois.
5 Faites frire à la poêle directement du congélateur, ou utilisez dans la préparation de plats cuits aux micro-ondes (voir Gratin d'aubergines au fromage cottage).

Gratin d'aubergines au fromage cottage

10 min

Temps d'attente : aucun

Ce plat se sert en entrée ou accompagne à merveille le poulet ou l'agneau rôti.

8 tranches d'aubergine panées (voir recette à gauche)
8 oz/225 g de fromage cottage
1 cuil. à soupe d'oignon râpé
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de mozzarella ou de Cheshire blanc râpé
1 tomate, épluchée et hachée
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Placez les tranches d'aubergine congelées, en une couche, dans une assiette à flan de 8 po/20 cm. Couvrez lâchement de papier ciré et faites décongeler de 2 à 4 min à MAX.
2 Mélangez le fromage cottage avec l'oignon, la chapelure, du sel et le lait. Versez sur les tranches d'aubergine, puis parsemez de mozzarella ou de Cheshire.
3 Faites chauffer de 6 à 8 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu et l'aubergine bien chaude. Tournez le plat 1 ou 2 fois durant la cuisson.
4 Parsemez de la tomate hachée et saupoudrez de parmesan puis faites chauffer 2 min à MED. Parsemez de persil avant de servir si désiré.
5 Coupez en pointes et servez chaud sur des rôties beurrées, ou froid sur du pain tranché.

VARIANTE

Pour plus de saveur, remplacez la moitié du fromage cottage par ⅝ de tasse/150 ml de crème sure et ajoutez de la ciboulette hachée.

Micro-trucs

Le plat est cuit à MED. pour éviter de faire durcir le fromage. Toutefois, vous pouvez le faire chauffer de 3 à 5 min à MAX. si vous êtes pressé.

Conseils du chef

Pour servir les aubergines panées comme légume d'accompagnement après les avoir congelées, faites dégorger d'abord les tranches comme indiqué aux Conseils du chef de la p. 605.

De la viande hachée à toutes les sauces !

En plus d'être un des aliments les plus faciles à utiliser en cuisine, la viande hachée se prête à toutes sortes de plats savoureux — de l'omelette néerlandaise aux boulettes d'agneau du Moyen-Orient.

La viande hachée cuit très rapidement aux micro-ondes grâce à sa texture aérée. Les micro-ondes la pénètrent aisément, lui permettant de cuire rapidement et de conserver toute sa saveur. Le temps que vous sauvez à la cuisson vous permet d'essayer des recettes plus élaborées, comme le chou farci. Enroulez de la viande hachée dans des feuilles de chou préalablement ramollies aux micro-ondes, puis faites cuire dans une sauce piquante.

L'agneau haché se prête bien aux plats du Moyen-Orient, comme les boulettes rehaussées de cannelle, de cumin et de menthe qui sont proposées à la fin de cette chronique.

Lorsque vous faites cuire de la viande hachée en casserole, réglez la puissance à MAX., et remuez une fois ou deux durant la cuisson pour briser les morceaux.

Salade épicée au boeuf

Salade épicée au boeuf

14½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 boîte de 15,2 oz/432 g de haricots rouges, égouttés
½ tasse/125 ml d'eau
1 à 1 ½ oz/25 à 40 g d'assaisonnement pour tacos
1 petite pomme de laitue déchiquetée
2 tomates coupées en cubes
½ poivron vert haché
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 oz/50 g de Leicester râpé
1 petit sac de croustilles au maïs

4 PERSONNES

Boulettes de boeuf, sauce piquante

13½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 lb/450 g de boeuf haché
1 oeuf battu
1 carotte râpée
sel et poivre

SAUCE

1 cuil. à soupe d'huile
½ oignon haché
4 tomates pelées et hachées
½ poivron vert en lanières
½ cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
1 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, dans un petit bol, de 2 ½ à 3 min à MAX.

2 Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce. Faites cuire à couvert, 3 ou 4 min à MAX. Remuez 2 fois.

3 Mélangez le boeuf avec l'oeuf, la carotte et les assaisonnements et façonnez 12 boulettes. Placez sur une rôtissoire, couvrez de papier absorbant et faites cuire de 6 à 9 min à MAX. Laissez reposer 2 ou 3 min à couvert. Faites chauffer la sauce 2 ou 3 min à MAX. Servez ensemble.

Boulettes de boeuf, sauce piquante

Préparation de la salade épicée au boeuf

Émiettez *la viande dans un plat. Ajoutez l'oignon et faites cuire de 4 ½ à 6 ½ min à MAX. Remuez 1 fois. Ajoutez les haricots, l'eau et l'assaisonnement. Faites cuire de 10 à 13 min à MED., en remuant 2 fois.*

Mélangez *la laitue, les tomates et le poivron vert dans un saladier. Versez la viande sur la salade et parsemez des fromages et des croustilles. Servez sans attendre.*

Conseils du chef

L'assaisonnement pour tacos, mélange d'herbes et d'épices mexicaines, est vendu dans la plupart des supermarchés. Il se vend en sachets de 1 ½ oz/ 40 g, quantité recommandée pour 1 lb/ 450 g de viande. Si vous préférez une viande moins épicée, diminuez simplement la quantité. Vous pouvez aussi préparer votre assaisonnement maison : mélangez ½ cuil. à café de chili en poudre, 1 cuil. à café de cumin, 1 cuil. à café de paprika, 1 cuil. à café de poudre d'ail, 1 cuil. à café d'origan, du sel et du poivre.

Chou farci

23 min

Temps d'attente : 5 min

8 grandes feuilles de chou
1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 ⅛ tasse/60 g de riz cuit
1 oeuf
1 pincée de sel

SAUCE
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, passées au tamis
2 cuil. à café de cassonade
1 bonne pincée de basilic séché

4 PERSONNES

Micro-trucs

Utilisez votre four pour détacher les feuilles du chou. Ôtez d'abord les feuilles endommagées et coupez la base. Faites ensuite chauffer le chou entier de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que les 8 premières feuilles se détachent facilement. Enlevez les feuilles au fur et à mesure. Réfrigérez le reste du chou.

Préparation du chou farci

Coupez *le centre dur des feuilles puis placez-les dans un plat peu profond. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles soient malléables.*

Mélangez *les ingrédients de la sauce; réservez. Mélangez boeuf, oignon, riz, oeuf et sel et façonnez 8 boulettes oblongues. Faites chevaucher les bords coupés des feuilles, placez une boulette à la base de chaque feuille, puis roulez.*

Placez *les rouleaux dans un plat, le bord en dessous, puis ajoutez la sauce. Faites cuire à couvert 8 min à MAX. Arrosez avec la sauce, tournez le plat et faites cuire 12 min de plus. Laissez reposer 5 min.*

Boeuf Strogonoff

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de champignons tranchés
3 échalotes grossièrement hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cuil. à café de moutarde en poudre
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 PERSONNES

1 Émiettez le boeuf dans une casserole. Couvrez et faites cuire de 5 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée, en remuant 1 fois.
2 Ajoutez les champignons, les échalotes, la pâte de tomates, la moutarde et les assaisonnements, remuez et faites cuire, à couvert, de 6 à 8 min à MAX. Remuez à mi-cuisson.
3 Ajoutez la crème sure et faites chauffer de 1 ½ à 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

Casserole de boeuf aux haricots

15½ min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon hachées
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 pomme épluchée et coupée en dés
2 boîtes de 1 lb/450 g de fèves au lard avec saucisse de porc
1 cuil. à soupe de mélasse
1 cuil. à café de sauce barbecue

4 PERSONNES

1 Placez le bacon dans une grande casserole. Couvrez de papier absorbant et faites cuire de 4 ½ à 6 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajoutez le boeuf, l'oignon et la pomme.
2 Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez le reste des ingrédients. Faites chauffer de 7 à 9 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez sans attendre.

Omelette néerlandaise

Omelette néerlandaise

13½ min

Temps d'attente : 3 min

12 oz/350 g de chair à saucisse
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de pommes de terre râpées
5 oeufs
¼ de tasse/50 ml de lait
½ cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

Poivrons farcis

28 min

Temps d'attente : 5 min

4 gros poivrons verts

FARCE
12 oz/350 g d'agneau haché maigre
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
½ tasse/100 g de riz à cuisson rapide
1 boîte de 4 oz/100 g de maïs
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

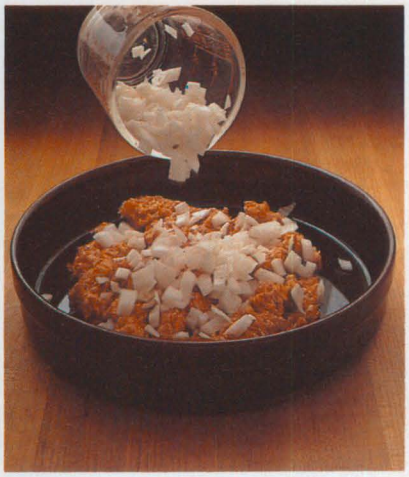
4 PERSONNES

1 Coupez le dessus des poivrons (réservez les couvercles pour la cuisson), épépinez-les et ôtez le coeur, puis égalisez la base pour qu'ils se tiennent debout.

2 Mélangez les ingrédients de la farce, versez dans les poivrons et placez dans un plat de cuisson carré. Replacez les couvercles.

3 Faites cuire de 28 à 35 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que la farce soit cuite, en déplaçant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 5 min.

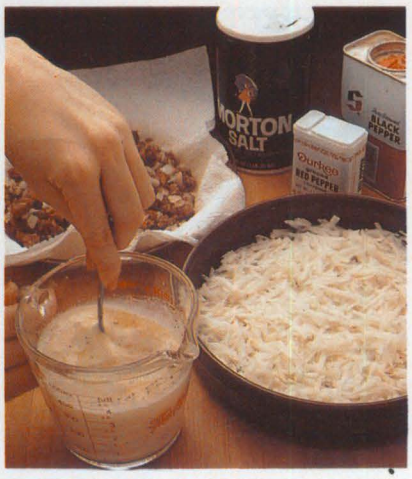
Préparation de l'omelette néerlandaise



Placez *la chair à saucisse et l'oignon dans une casserole. Faites cuire à découvert, 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 fois.*

Incorporez *la sauce soya. Égouttez la viande sur du papier absorbant. Dégraissez la casserole puis ajoutez le beurre en noisettes.*

Ajoutez *les pommes de terre à la casserole. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites chauffer de 2 ½ à 3 min à MAX. en remuant 1 fois.*



Mélangez *le reste des ingrédients et ajoutez-les au plat. Faites chauffer 1 min à découvert, à MAX. Remuez; couvrez de la viande avec une cuiller.*

Baissez *la puissance à MED. et faites cuire 1 min. Soulevez les bords de l'omelette à l'aide d'une spatule de manière à ce que les oeufs non cuits se déplacent vers le bord de la casserole.*

Faites cuire *5 ou 6 min de plus à MED., jusqu'à ce que l'omelette soit entièrement cuite. Couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer 3 min.*

Boulettes d'agneau du Moyen-Orient

11 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g d'agneau haché maigre
1 petit oignon émincé
½ cuil. à café de menthe fraîche hachée ou ¼ de cuil. à café de menthe séchée
1 cuil. à café de persil haché
1 pincée de cannelle moulue
1 pincée de cumin moulu
sel et poivre

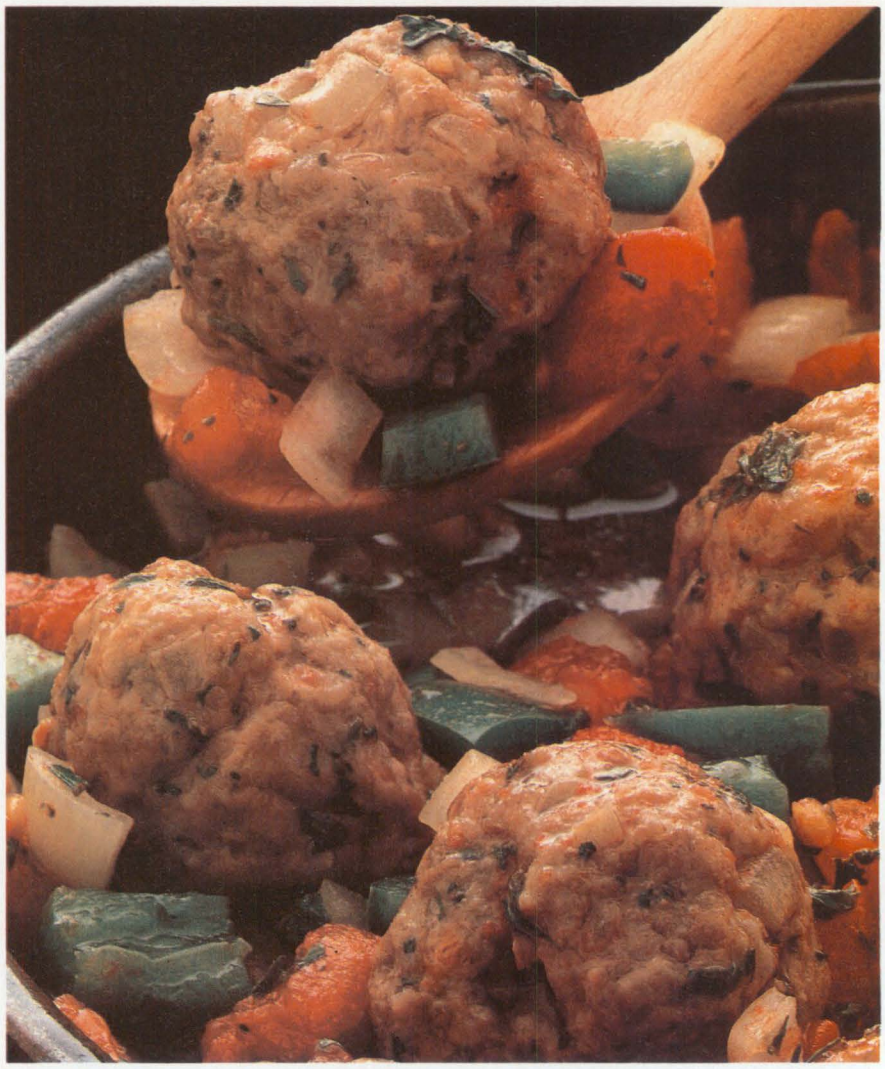
SAUCE

4 tomates, pelées et hachées
1 petit oignon haché fin
1 poivron vert, épépiné et haché
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil haché
sel
poudre d'ail (facultatif)

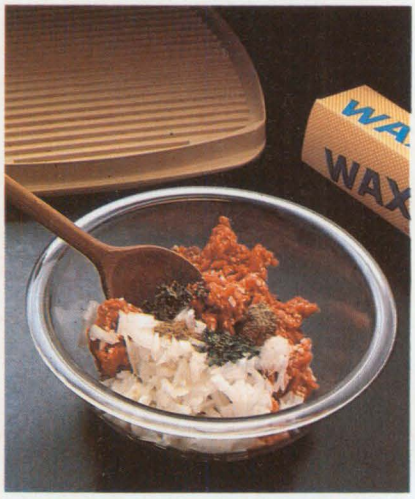
4 PERSONNES

Micro-trucs

On peut badigeonner les boulettes d'agneau ou de boeuf avec 1 cuil. à soupe de sauce soya ou de sauce Worcestershire avant la cuisson pour leur donner une couleur attrayante.

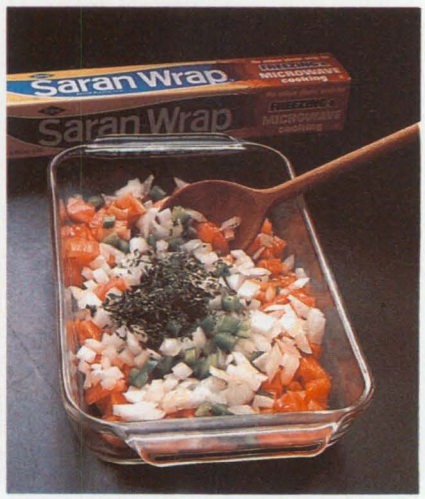


Préparation des boulettes d'agneau du Moyen-Orient



Mélangez *l'agneau, l'oignon, les herbes et les épices. Assaisonnez. Façonnez 12 boulettes et placez-les sur une rôtissoire. Couvrez de papier ciré.*

Faites cuire *3 min à MAX. Déplacez les boulettes et faites cuire 2 ou 3 min de plus, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Couvrez et laissez reposer 5 min.*



Mélangez *les ingrédients de la sauce dans un plat. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX. Ajoutez les boulettes, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX.*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX- FASCICULE 22

Agneau
- Moussaka 603
- Tajine d'agneau 600

Boeuf
- Boeuf Strogonoff 610
- Boulettes d'agneau du Moyen-Orient 612
- Boulettes de boeuf, sauce piquante 608
- Casserole de boeuf aux haricots 610
- Chou farci 609
- Omelette néerlandaise 611
- Poivrons farcis 611
- Salade épicée au boeuf 608

Couscous 600

Desserts
- Crème glacée au blé 590
- Gâteau au chocolat à l'américaine 589
- Mousse à l'orange de la Floride 589
- Poires aux amandes 601
- Pouding à la russe 590
- Pouding anglais 592
- Sabayon au citron 592
- Salade de fruits des tropiques 590
- Tarte aux abricots à la française 592
- Tarte aux pommes à la suédoise 591

Légumes
- Aubergines au parseman 605
- Aubergines en casserole 604
- Aubergines farcies 603
- Aubergines panées 606
- Chakchouka 601
- Gratin d'aubergines au fromage cottage 606
- Trempette à l'aubergine 605

Pain
- Pain tressé 586
- Pâte à pain 586
- Petits pains aux graines de carvi 587

Poisson et fruits de mer
- Crevettes d'Arabie 599

Poulet
- Blancs de volaille au gingembre 595
- Enchiladas au poulet 594
- Poulet au brocoli sur rôties 596
- Poulet aux châtaignes d'eau 597
- Poulet pané au parmesan 594
- Poulet vinaigré aux deux légumes 594
- Ragoût de poulet au romarin 597

Salade de dattes et d'oranges 601

MICRO secrets

Des poppadums croustillants

Les poppadums sont de minces galettes indiennes, frites ou rôties, qu'on trouve facilement dans les épiceries spécialisées. Grâce aux micro-ondes, vous n'aurez pas besoin d'ajouter de gras pour les réchauffer.

Placez deux grands ou trois petits poppadums sur la paroi inférieure du four, en vous assurant qu'ils ne se chevauchent pas. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient gonflés (poppadums nature) ou bouillants (poppadums épicés). Les deux conservent toutefois leur couleur. Retirez du four et laissez reposer 15 s sur une grille : ils deviendront croustillants. Prévoyez de 20 à 25 s à MAX. pour un seul poppadum.